

# LLAR D'INFANTS ELS FESOLETS

## CELÍAC

### NOVEMBRE

### CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivía, nap, col) amb galets s/gluten</li> <li>Llenties guisades amb arròs i verdures (ceba, tomàquet i carbassa)</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa i porro</li> <li>Peix de llotja (lluç s/espina s/gluten) amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil, col-i-flor, carabassa i patata gratinats amb beixamel s/gluten s/nou moscada</li> <li>Fricandó de vedella amb pastanaga s/gluten</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de peix** amb arròs</li> <li>Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures (espinacs, api, porro, ceba)</li> <li>Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons s/gluten amb salsa napolitana</li> <li>Peix de llotja (bacallà s/espina s/gluten) amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Llassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten, amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>Guisat de gall dindi* amb pastanaga i xampinyons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta del carai guisada amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, nap i carbassa)</li> <li>Hamburguesa de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de tardor (nap, carbassa, bleda) amb crostonets s/gluten</li> <li>Vegenuggets s/gluten fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis s/gluten marcianos (beixamel d'espinacs)(poca) amb formatge ratllat*</li> <li>Peix de llotja (lluç s/espina s/gluten) amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>Peix de llotja (bacallà s/espina s/gluten) amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella completa / Sopa de galets s/gluten</li> <li>Pilota de vedella s/porc s/gluten, verdures (col, pastanaga) i cigrons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives</li> <li>Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>Pizza hortolana s/gluten amb verdures (carbassa, carbassó, ceba, remolatxa), tomàquet i mozzarella*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba, pebrot verd, bròquil)</li> <li>Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, nap)</li> <li>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivía, nap, col) amb mill i cigrons</li> <li>Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>Peix de llotja (lluç s/espina s/gluten) amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguruem que tots els ingredients que comprem són frescos. \*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà ni tofu.

